

"ВФСК ГТО I ступени
(6-8 лет)".



I ступень (6 - 8 лет)
Испытания (тесты)

Нормативы

Мальчики

Девочки



Обязательные испытания

1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	4	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

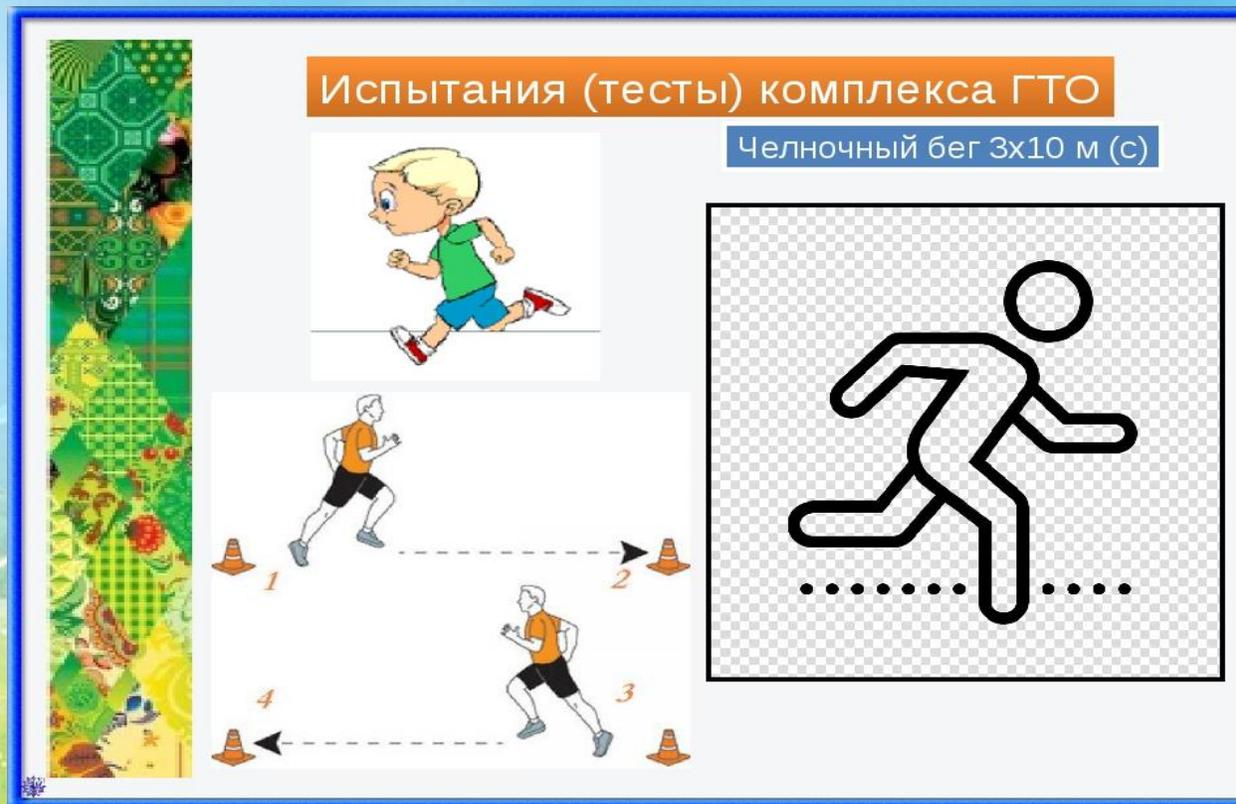
Испытания (тесты) по выбору

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель на 6м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км, (мин,с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		6	6	7	6	6	7



1.1 Челночный бег 3x10 метров.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.



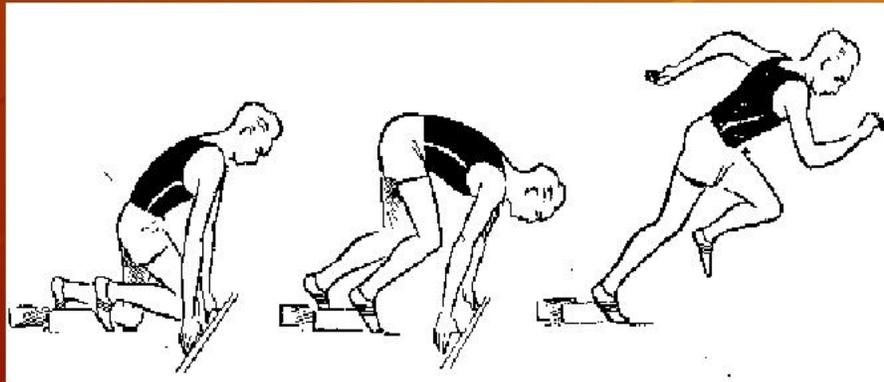
1.2 Бег на короткие дистанции.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Бег на короткие дистанции
разделяется на 4 фазы:

- ✦ Старт
- ✦ Стартовый разгон
- ✦ Бег по дистанции
- ✦ Финиш



2. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.



СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ 6-8 ЛЕТ



— 20



3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

- ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
- Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.
- Ошибки (попытка не засчитывается):
 - 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
 - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
 - 3) отсутствие фиксации на 0,5 в ИП;
 - 4) поочередное сгибание рук.



3.2 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

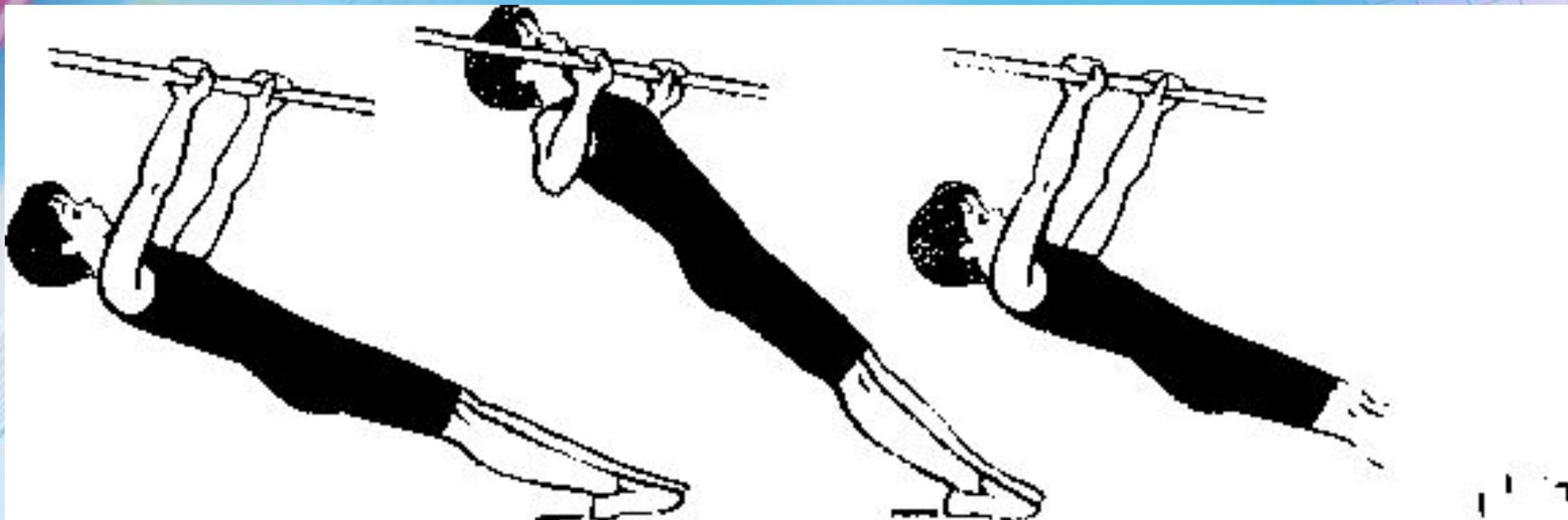
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.



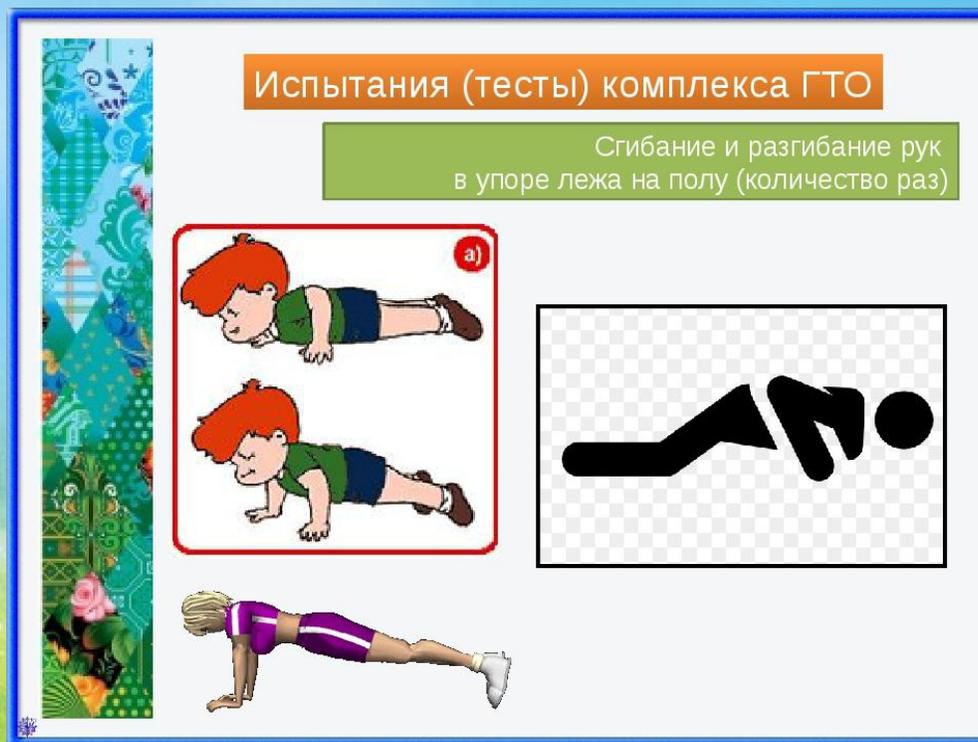
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.



3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.



4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу .

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

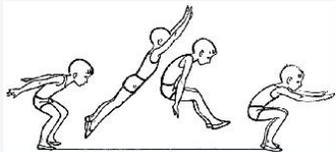
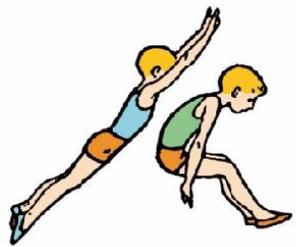


ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Испытания (тесты) комплекса ГТО

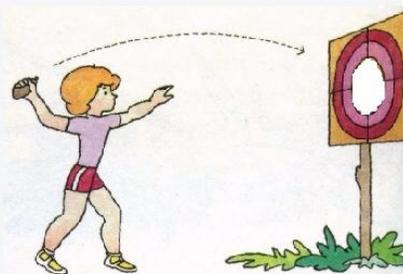
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



Метание теннисного мяча в цель.

Испытания (тесты) комплекса ГТО

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)



Бег на лыжах на 1 км, 2 км, смешанное передвижение 1,5 км по пересеченной местности.

Испытания (тесты) комплекса ГТО

Бег на лыжах на 1 км (мин.с)



Плавание без учета времени.

**Плавание без учета времени
(м)**

Мальчики

Золото — 15 метров
Серебро — 10 метров
Бронза — 10 метров

Девочки

Золото — 15 метров
Серебро — 10 метров
Бронза — 10 метров



Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.

Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех.

И олимпийцем можешь стать,
Медали, точно, получать.

Вперёд, к победам, дошколёнок!



**Достижения
детей**